



# Big Heart World/ Gran Corazón

## Guía para Padres y Cuidadores

Sentimientos

Edición Mayo 2021



PRESENTED BY

spar<sup>k</sup>ler

IN PARTNERSHIP WITH **noggin**

# ¿Qué es Gran Corazón / Big Heart World?

Big Heart World ayuda a las familias a aprender juntas habilidades sociales y emocionales — qué significa tener un *gran corazón* y cómo lograr desarrollarlo. Esto implica:

- ★ Aprender más sobre mí (uno/a mismo/a)
- ★ Aprender más sobre ti (los demás)
- ★ Aprender más sobre nosotros (relacionarse)

Aprender habilidades socio-emocionales *siempre* es importante en el desarrollo infantil. Desde que nacen, los bebés aprenden quiénes son desarrollando confianza, compasión y el sentido sobre lo que está bien o de lo que está mal.

Actualmente, los padres pueden mostrarse especialmente preocupados por el desarrollo socio-emocional de sus hijos debido a las transiciones y al cierre de escuelas por el COVID-19.

Si usted se está preguntando cómo puede ayudar a su hijo/a a expresar sus sentimientos, a desarrollar relaciones de amistad, compartir, disfrutar del entorno escolar o aprender lo que le/la hace especial, Big Heart World es lo que necesita.

Si usted se siente desbordado por la pandemia y los constantes cambios y transiciones, Big Heart World es lo que necesita.

Si usted siente que no puede controlar ni una rabieta más y desea saber qué es exactamente lo que le intenta comunicar su hijo/a con su actitud, Big Heart World es lo que necesita.

Esta guía es una introducción al contenido disponible en Big Heart World de este mes y lo que podrá hacer con ello. Descubra más en

[www.BigHeartWorld.org](http://www.BigHeartWorld.org)

*Big Heart World es un proyecto de Sparkler Learning con el apoyo de Noggin, la Walton Family Foundation y muchas entidades sin ánimo de lucro.*



# Sentimientos:



## Lección 2 de Big Heart

---



¡Enojado! ¡Feliz! ¡Frustrado! ¡Asustado! ¡Triste!

Todas las personas del mundo experimentan una variedad de emociones, y los sentimientos de los niños son tan reales e importantes para ellos como los de USTED para usted mismo/a.

Los bebés expresan sus sentimientos a través de sonrisas y llantos. Los niños pequeños empiezan a experimentar una mayor variedad de sentimientos y, con ayuda, pueden empezar a identificar sus sentimientos. Antes de desarrollar las habilidades del lenguaje, los niños suelen utilizar expresiones faciales y corporales para expresar sus sentimientos. Ello puede incluir el llanto, pisotear el piso o incluso golpear. Aprender cómo controlar los sentimientos requiere su tiempo.

Los niños aprenden más sobre sentimientos (y sobre cómo controlarlos) observando a los mayores en su día a día. Por lo tanto, recuerde: ¡los niños están observando! Si usted se siente enojado/a con alguien, puede ser una buena idea decir "Estoy enojado/a" y mostrarle a su hijo/a algunas formas efectivas de lidiar con la ira (como las respiraciones profundas para relajarse o hablar pausadamente con la otra persona para resolver el conflicto).

Usted tiene el poder de ayudar a su niño/a a sentirse seguro/a explorando y expresando todas sus emociones sin avergonzarse. Cuando los niños sienten que pueden acudir a usted y compartir sus sentimientos, seguirán confiando en usted y en su apoyo emocional.

La práctica por parte de los niños y el aprendizaje para expresar y controlar sus sentimientos más intensos puede tomar su tiempo, pero recuerde: todo este duro trabajo tendrá su recompensa. A medida que aprendan más sobre sus sentimientos, desarrollarán importantes habilidades para el éxito escolar y la vida futura, como la empatía, la independencia, la habilidad de hacerse camino en las relaciones interpersonales y la capacidad de superar retos a lo largo de los años.

# The Big Heart World

## Método de Aprendizaje

En abril empezamos a aprender más sobre “yo” centrándonos en la identidad y pertenencia. Este mes vamos más allá: nos centramos en uno mismo para explorar los sentimientos. Aquí debajo le presentamos un resumen visual del contenido Big Heart World para que se haga una idea de lo que trataremos:



**Todo sobre Mí**

**Sentimientos**

**Similitudes y Diferencias**



**La Amistad**

**Empatía**

**Resolución de Problemas**



**Ayudar**

**Respetar**

**Civismo**

# ¡Aprendamos Algunas Palabras Big Heart!



*Al introducir nuevo vocabulario, ayuda a su hijo/a a aprender las palabras que necesitará para expresar sus sentimientos y comunicarse con usted y con los demás. Aquí hay una lista de algunas palabras que puede compartir con él/ella relacionadas con los sentimientos:*

**Asustado/a** - que siente miedo o ansiedad, temeroso/a

**Enojado/a** - enfadado/a

**Ansioso/a** - incómodo/a, preocupado/a y temeroso/a de algo

**Valiente** - que tiene coraje

**Relajado/a** - estar calmado/a y tranquilo/a

**Confundido/a** - que no entiende algo

**Curioso/a** - deseoso/a de saber y aprender

**Decepcionado/a** - cuando no se cumplen las expectativas, deseos, esperanzas

**Avergonzado/a** - ante una situación inoportuna, embarazosa, incómoda

**Emoción** - sentimiento intenso

**Vigoroso/a** - con mucha energía

**Entusiasmado/a** - entusiasta e impaciente

**Sentimientos** - estado emocional o reacción

★ **Frustrado/a** - sentir o expresar angustia e irritación, especialmente debido a la incapacidad de cambiar o lograr algo

★ **Feliz** - alegre

★ **Solitario/a** - sentirse triste por no tener a amigos cerca

★ **Desesperado/a** - muy enojado

★ **Nervioso/a** - incómodo

★ **Orgulloso/a** - contento de uno mismo

★ **Relajado/a** - libre de tensión y ansiedad; cómodo

★ **Triste** - infeliz, que siente tristeza

★ **Miedoso/a** - que se siente asustado

★ **Juguetón/a** - que se comporta de forma boba y divertida

★ **Sorprendido/a** - que se queda asombrado por algo inesperado

★ **Molesto/a** - que se siente desilusionado, infeliz o preocupado





**BIG  
HEART**

# Actividades



# “Cómo Te Sientes”

## Canción



**Cómo Te Sientes (“How You Feel”) es una canción de Oh, Hush y Grayson DeWolfe. Es la segunda canción del álbum de Noggin ‘Big Heart Beats’. La letra presenta a los niños una amplia variedad de sentimientos.**

A veces me siento feliz  
Con el pie me toco la nariz  
A veces me siento gruñón  
Triste como un champiñón  
A veces me siento enojado  
Y me quedo contando a un lado  
Cuando me siento miedo  
Tomo la mano de mi oso

Esté alegre o triste  
Mis emociones son reales  
Ansioso o molesto  
Puedo sentir todo esto

¡Eh, cómo te sientes!  
Está bien sentirse así  
Está bien hablar de ello  
De cómo te sientes tú con ello  
¿Cómo te sientes?  
Está bien sentirse así

A veces me pongo nervioso  
Y mi corazón está ansioso  
A veces parezco un bobo  
Doy volteretas y hago el tonto  
A veces cuando estoy impaciente  
Me muevo alegremente  
Pero siempre estoy agradecido  
De tener un buen amigo

Preocupado o confundido  
Mis emociones son reales  
Cuando me preguntan “¿Cómo estás?”  
Digo siempre la verdad

¡Eh, cómo te sientes!  
Está bien sentirse así  
Está bien hablar de ello  
De cómo te sientes tú con ello  
¿Cómo te sientes?  
Está bien sentirse así  
¡Eh, cómo te sientes!  
Está bien sentirse así  
Está bien hablar de ello  
De cómo te sientes tú con ello  
¡Eh, cómo te sientes!  
¡Está bien sentirse así!





# 5 Formas de Explorar Sentimientos con “Cómo Te Sientes”

- 1. Al Ritmo de Tus Sentimientos** (Bienestar, Social y Emocional)  
Jueguen con “Cómo Te Sientes” en [www.bigheartworld.org](http://www.bigheartworld.org). Canten y bailen juntos. Los bebés disfrutarán moviéndose con usted mientras los mece, sube, baja y da vueltas. Los niños pequeños pueden bailar según su estado de ánimo mientras escuchan la canción. Bailar juntos es una actividad familiar que ayuda a reforzar el apego y a crear bonitos recuerdos.
- 2. Baile Congelado ‘Cómo Te Sientes’** (Aprender sobre: Desarrollo Social y Emocional, Concentración y Resolución de Problemas, Arte)  
Ayude al niño/a a seguir el ritmo y controlar sus movimientos con un juego de baile congelado. Escuchen la canción “How You Feel” (disponible gratis en [www.bigheartworld.org](http://www.bigheartworld.org)). ¡Los jugadores deben quedarse quietos como estatuas cuando la música se pare!
- 3. Contar Palabras sobre Emociones** (Aprender sobre: Desarrollo Social y Emocional, Matemáticas)  
La letra de “Cómo Te Sientes” (“How You Feel”) menciona muchos tipos de sentimientos. ¿Cuántas palabras que describen emociones podemos contar mientras escuchamos la canción?
- 4. Medidor ‘Cómo te Sientes’** (Aprender sobre: Desarrollo Social y Emocional)  
Utilice la página para imprimir (encuéntrela en [www.bigheartworld.org](http://www.bigheartworld.org)) para hacer un seguimiento sobre los sentimientos de cada miembro de la familia. ¡Es una forma divertida de hablar sobre sus emociones!
- 5. ¡Jugar con ‘Cómo Te Sientes’!** (Aprender sobre: Desarrollo Social y Emocional, Arte)  
Tras escuchar “How You Feel”, completen una actividad de nuestro espacio de juegos ([www.bigheartworld.org/big-heart-playroom](http://www.bigheartworld.org/big-heart-playroom)) (sin pantallas, con papel y lápices de colores) para ayudar al niño/a a entender los sentimientos y practicar el control de las emociones.
  - ★ **Siente la Música** — muevan el cuerpo con melodías según el estado de ánimo. ¡Vean las similitudes y diferencias en la música!
  - ★ **Poema de Amor** — Escriban juntos un poema acróstico para alguien especial, como regalo para hacerle feliz.
  - ★ **El Color de la Felicidad** — Elijan un color y dibujen sus sentimientos. ¿Qué color encaja con los sentimientos de cada miembro de la familia?
  - ★ **Bolsa de Golpeo** — Creen una bolsa de golpeo con una almohada para usarla en momentos de frustración.







# ¿De Qué Color es la Felicidad?



Los Bubble Guppies usan el arte — desde cantar hasta dibujar y bailar — para expresar sus sentimientos.

Los estudios de investigación demuestran que el arte ayuda a los niños pequeños a expresarse por sí mismos y a desarrollar habilidades sociales vitales.

Los lápices de colores son la herramienta perfecta para ayudar a los niños a expresarse sobre el papel, dado que responden a la fuerza ejercida por el movimiento de los niños con distintos matices y texturas.

¡Jueguen con ellos para crear su propia representación de los sentimientos!

## Garabatos desde el Corazón (Caminadores)



**Edad:** 1,5 - 4

**Habilidades:** Feelings, Representation

**Palabras de Vocabulario:**

- Colores: rojo, azul, amarillo, verde, naranja,...
- Sentimiento: emoción
- Claro: de color pálido
- Oscuro: de color intenso

**Materiales:** Papel y lápices de colores

**Forma de Juego:**

1. Vayamos a buscar nuestros lápices y creemos arte basado en los sentimientos.
2. ¿Qué sentimiento quieres dibujar primero?
3. Elige el color en el que pienses cuando yo diga [sentimiento].
4. Cerremos los ojos, respiremos profundamente y pensemos en cómo se siente esa emoción en el cuerpo. Cuando estés listo/a, abre los ojos y empieza a dibujar con el lápiz.
5. Mientras dibujas, hablemos sobre ese sentimiento. [Por ejemplo, “¡El amarillo es un color alegre! Cuando dibujas, ¡tu mano salta arriba y abajo sobre el papel para dibujar puntitos! Es como si tu mano saltara”].



Encuentre esta y otras actividades de co-juego Big Heart World online, en: <https://bigheartworld.org/big-heart-playroom>

## Garabatos desde el Corazón (Pequeños y Mayores)

**Edad:** 5-10

**Habilidades:** Sentimientos, Escritura

**Palabras de Vocabulario:**

- Colores primarios: rojo, azul, amarillo (¡pueden mezclarlos para crear otros colores!)
- Sentimiento: emoción
- Claro: de color pálido
- Oscuro: de color intenso

**Materiales:** Papel y lápices de colores

**Forma de Juego:**

1. Vayamos a buscar nuestros lápices y creemos arte basado en los sentimientos.
2. ¿Qué sentimiento quieres dibujar primero?
3. Elige un color (o varios colores) en el que pienses cuando me oigas nombrar un sentimiento.
4. Cerremos los ojos, respiremos profundamente y pensemos en cómo se siente esa emoción en el cuerpo. Cuando estés listo/a, abre los ojos y empieza a dibujar
5. Mientras dibujas, hablemos sobre ese sentimiento: ¿En qué parte del cuerpo lo notas? ¿A qué color te recuerda? ¿Qué cosas te recuerdan ese sentimiento? ¿Cuándo te has sentido así antes?
6. Hablemos sobre cómo tus dedos, manos, muñecas y brazos se mueven mientras dibujas. ¿Cómo se siente tu mano cuando has terminado?
7. Al terminar, pongan un título al dibujo e intenten escribir unas pocas palabras que lo describan.



# Impulsar el Bienestar al Explorar Sentimientos



## *Little Kids, Big Hearts, un Podcast que Explora Emociones*

Se trata de un podcast original sobre las grandes preguntas de los niños, diseñado para ayudar a las familias a explorar ideas relacionadas con el aprendizaje social y emocional.

El primer episodio incluye un debate sobre lo que significa tener un gran corazón. El segundo episodio se centra en la Identidad: ¿qué hace que yo sea yo? Puede escucharlo en la página <https://bigheartworld.org/podcast>.

## **¡Arte con Corazón!**

Encuentre libros para colorear que exploran el álbum 'Big Heart Beats' y otro titulado "Todo Sobre Mí" para ayudar a nuestros pequeños artistas a aprender sobre sí mismos/as a través del arte. Actividades de coloreado y mucho más, en [www.bigheartworld.org/big-heart-playroom](http://www.bigheartworld.org/big-heart-playroom).

## **Trucos de Expertos**

Un profesor de tercer grado le mostrará cómo usar periódicos para impulsar el bienestar social y emocional. Un profesor de música le mostrará cómo usar la música para despertar el desarrollo cerebral y emocional. En [www.bigheartworld.org/blog-grid/](http://www.bigheartworld.org/blog-grid/)



# Impulsar el Bienestar al Explorar Sentimientos



## Eventos Big Heart World



Big Heart World acoge eventos, incluyendo cada mes una **clase virtual en directo en colaboración con la National Head Start Association**. Además, encontrará debates en grupo; el primero, presentado por The 74, ayuda a las familias a hacerse camino ante los retos sociales y emocionales relacionados con la pandemia:

- **Janelle Bradshaw**, CEO de Public Prep
- **Dra. Dana Crawford**, psicóloga pediátrica y profesora visitante en el Columbia Zuckerman Mind Brain Behavior Institute
- **Dr. Ryan Padrez**, pediatra en Stanford y Director Médico de The Primary School



# Detrás de la música de Big Heart Beats



## Paso Uno: Conoce Tus Sentimientos

Chris Sernel (apodado Oh, Hush) es un productor y letrista nominado a los Grammy, pero no por ello está siempre serio: Grabó toda la música de “Cómo Te Sientes” (“How You Feel”) para el álbum ‘Big Heart Beats’ de Noggin con los instrumentos de juguete de sus hijas de de 2 y 4 años.

“Quería escribir una canción con la que ellas disfrutaran y pudieran conectar”, dijo en una entrevista. “Grabé la música usando los instrumentos de Avalyn y Ayla, nada más: melódica, piano de juguete, flauta de émbolo, taco de madera, ukulele, etc”.

Sernel dijo que quería que otros niños como sus propias hijas escucharan la canción y se dieran cuenta de que las personas pueden experimentar un amplio abanico de sentimientos, a menudo en un mismo día o incluso en un mismo momento.

“Los niños pequeños experimentan muchas emociones (¡¿a veces al mismo tiempo?!) y quería que la canción capturara todas esas emociones y les dijera que no hay nada de malo en sentir todo eso”, comentó Sernel.

Acceda a todo el artículo y al clip de la sesión de grabación en Big Heart World: [www.bigheartworld.org](http://www.bigheartworld.org).



# Libros para Iniciar Debates Big Heart



School Library Journal y Empowering Education, Colaboradores Big Heart World, comparten libros bellos que ayudan a los padres, cuidadores y educadores a hablar con los niños sobre sentimientos y promover su bienestar. Vea todas las recomendaciones: [www.bigheartworld.org/the-big-heart-book-list](http://www.bigheartworld.org/the-big-heart-book-list).

## ★ **A Thorny Day de Empowering Education**

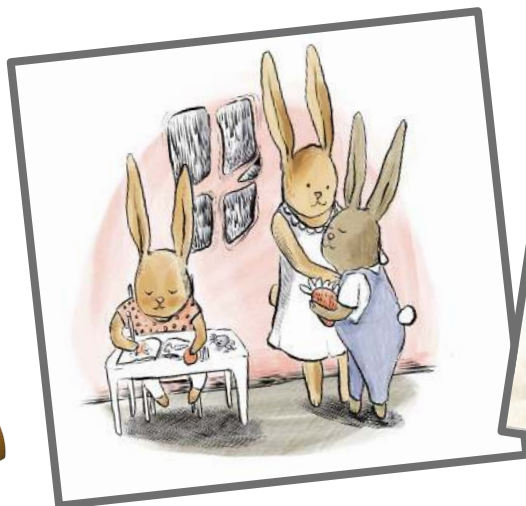
Una fábula de Munchy y Jumpy sobre dos conejos que aprenden a controlar sus sentimientos a través de movimientos físicos, de respiraciones y de la conversación. (El libro está en inglés y español en el sitio web.)

*Para el Debate:* Las cosas que haces para sentirte mejor cuando estás teniendo un mal día se llaman “habilidades para manejar la presión”. Cuál de esas habilidades has utilizado cuando has tenido que permanecer sentado/a en un mismo lugar más tiempo del que querías?

## ★ **Valentina and Monster, Escrito e Ilustrado por Ángeles Ruiz Rey craft**

Valentina, que suele tener pesadillas, conoce a un nuevo amigo, un monstruo que vende algodón de azúcar rosa con un delicioso olor. Un día, el Monstruo deja de responder a las llamadas de Valentina.

*Para el Debate:* ¿Qué hacen los demás personajes para ayudar a Valentina a sentirse mejor? ¿Alguna vez has perdido algo o a alguien? ¿Cómo te sentiste?





¿No sería fantástico vivir  
en un 'big heart' world?

¡Únete!



For more tools and resources, please visit us  
online at [www.BigHeartWorld.org](http://www.BigHeartWorld.org)